

**REALITAS KESEGERAN JASMANI SISWA DALAM
SEKOLAH DASAR TIPE *FULL DAY SCHOOL*
(Sebuah Studi Kasus di SDIT Salsabila 3 Banguntapan)**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagai Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



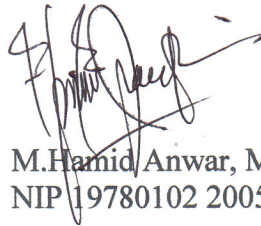
Oleh:
Arief Didit Jatmiko
10604227126

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
AGUSTUS 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “ Realitas Kesegaran Jasmani Siswa Dalam Sekolah Dasar Tipe *Full Day School* (Sebuah Studi Kasus di SDIT Salsabila 3 Banguntapan)” yang disusun oleh Arief Didit Jatmiko, NIM 10604227126 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2012
Pembimbing,




M. Hamid Anwar, M.Phil.
NIP 19780102 200501 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Juli 2012

Yang menyatakan,



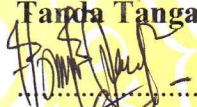



Arief Didit Jatmiko

NIM 10604227126

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Realitas Kesegaran Jasmani Siswa Dalam Sekolah Dasar Tipe *Full Day School* (Sebuah Studi Kasus di SDIT Salsabila 3 Banguntapan)” yang disusun oleh Arief Didit Jatmiko, NIM 10604227126 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 8 Agustus 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
M. Hamid Anwar, M.Phil	Ketua Penguji		29/8/2012
Yuyun Ari W, M.Or	Sekretaris Penguji		28/8/2012
Sridadi, M.Pd	Penguji I		28/8/2012
Amat Komari, M.Si	Penguji II		27/8/2012

Yogyakarta, Agustus 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. Barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar. Dan memberi rezki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barang siapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu (QS. Ath Thalaq 2-3)
2. Wahai Tuhan kami, berikanlah rahmat kepada kami dari sisi-Mu dan sempurnakanlah bagi kami petunjuk yang lurus dalam urusan kami (ini). (QS. Al Kahfi 10)

PERSEMBAHAN

Karya yang amat sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang punya makna istimewa bagi kehidupan penulis, di antaranya: ***Ibu Ismiyatun***, Ibu yang sabar dan bijaksana; ***Bapak Ali Murtadho***, bapak yang setia dan disiplin; ***Ibu Mugiyem*** dan ***Bapak Pujo Mulyono*** yang memberi motivasi untuk terus berjuang dan ***Firman Dwi Anggito***, adik yang menghibur dalam keseharian.

**REALITAS KESEGERAN JASMANI SISWA DALAM
SEKOLAH DASAR TIPE *FULL DAY SCHOOL*
(Sebuah Studi Kasus di SDIT Salsabila 3 Banguntapan)**

Oleh:
Arief Didit Jatmiko
10604227126

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengungkap faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi kesegaran jasmani siswa dalam sekolah dasar tipe *full day school* di SDIT Salsabila 3 Banguntapan.

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Metode pengumpulan data dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun, adapun instrumen pendukung lainnya berupa panduan wawancara, lembar observasi dan dokumentasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDIT Salsabila 3 Banguntapan yang berjumlah 160 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif.

Berdasarkan hasil analisis penelitian ditemukan temuan penelitian, bahwa realitas kesegaran jasmani siswa dalam sekolah dasar tipe *full day school* di SDIT Salsabila 3 Banguntapan sebagian besar termasuk dalam kategori kurang, melalui penelusuran lebih lanjut (wawancara dan observasi) didapati fakta bahwa kurangnya kesegaran jasmani anak disebabkan minimnya aktivitas jasmani dan olahraga anak baik di sekolah maupun di rumah. Kurangnya aktivitas jasmani anak diantaranya dikarenakan padatnya jam belajar siswa dan juga sarana dan prasarana yang belum memadai.

Kata kunci: *Kesegaran jasmani, siswa sekolah dasar tipe full day school*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT, atas Rahmat dan HidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Realitas Kesegaran Jasmani Siswa Dalam Sekolah Dasar Tipe *Full Day School* (Sebuah Studi Kasus di SDIT Salsabila 3 Banguntapan)” dimaksudkan untuk mengetahui dan mengungkap faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi kesegaran jasmani siswa dalam sekolah dasar tipe *full day school* di SDIT Salsabila 3 Banguntapan.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. M.A selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh studi sehingga peneliti dapat menyelesaikan studinya.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
3. Amat Komari, M.Si. Ketua Jurusan POR yang telah mempermudah dalam hal akademik.
4. Sriawan, M.Kes. Koordinator Prodi PGSD Penjaskes yang telah melayani dalam urusan akademik.
5. M.Hamid Anwar, M.Phil. Dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan berbagai ilmu.

6. Ahmad Rithaudin, M.Or. Dosen penasehat akademik yang telah membimbing dalam proses akademik.
7. Kepala Sekolah SDIT 3 Salsabila Banguntapan, yang telah memberikan izin penelitian dan membantu untuk keperluan pengambilan data.
8. Rekan mahasiswa angkatan 2010, yang menjadi salah satu motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi.
9. Pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu per satu

Disadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	hal
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR ISI	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORI	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani	9
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	10
4. Manfaat Kesegaran Jasmani	14
5. Macam-macam Tes Kesegaran Jasmani	14
6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Tipe <i>Full Day School</i>	16
B. Penelitian Yang Relevan	19
C. Kerangka Berfikir	20
BAB III. METODE PENELITIAN	23
A. Desain Penelitian	23
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	23
C. Populasi Penelitian	24
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	24
E. Teknik Analisis Data	25

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian	28
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	28
2. Deskripsi Subjek Penelitian	28
3. Deskripsi Waktu Penelitian.....	28
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	29
C. Pembahasan.....	49
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	 57
A. Kesimpulan	57
B. Implikasi Hasil Penelitian	57
C. Keterbatasan Penelitian.....	58
D. Saran.....	59
 DAFTAR PUSTAKA	 60
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

	hal
Tabel 1. Nilai TKJI untuk anak putra umur 6-9 tahun.....	25
Tabel 2. Nilai TKJI untuk anak putri umur 6-9 tahun	26
Tabel 3. Nilai TKJI untuk anak putra umur 10-12 tahun.....	26
Tabel 4. Nilai TKJI untuk anak putri umur 10-12 tahun	26
Tabel 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	26
Tabel 6. Jumlah Subjek Penelitian.....	28
Tabel 7. Hasil TKJI Siswa Kelas I SDIT Salsabila 3 Banguntapan	29
Tabel 8. Hasil Persentase TKJI Siswa Kelas I.....	31
Tabel 9. Hasil TKJI Siswa Kelas II SDIT Salsabila 3 Banguntapan	33
Tabel 10. Hasil Persentase TKJI Siswa Kelas II	35
Tabel 11. Hasil TKJI Siswa Kelas III SDIT Salsabila 3 Banguntapan	37
Tabel 12. Hasil Persentase TKJI Siswa Kelas III	38
Tabel 13. Hasil TKJI Siswa Kelas IV SDIT Salsabila 3 Banguntapan	40
Tabel 14. Hasil Persentase TKJI Siswa Kelas IV	41
Tabel 15. Hasil TKJI Siswa Kelas V SDIT Salsabila 3 Banguntapan	42
Tabel 16. Hasil Persentase TKJI Siswa Kelas V	44
Tabel 17. Hasil TKJI Siswa Kelas VI SDIT Salsabila 3 Banguntapan	45
Tabel 18. Hasil Persentase TKJI Siswa Kelas VI	46
Tabel 19. Hasil Persentase TKJI Siswa Kelas I-V	47

DAFTAR GAMBAR

	hal
Gambar 1. Histogram TKJI siswa kelas I	32
Gambar 2. Histogram TKJI siswa kelas II.....	36
Gambar 3. Histogram TKJI siswa kelas III.....	39
Gambar 4. Histogram TKJI siswa kelas IV	42
Gambar 5. Histogram TKJI siswa kelas V.....	44
Gambar 6. Histogram TKJI siswa kelas VI	47
Gambar 7. Histogram TKJI seluruh siswa kelas I-VI.....	48
Gambar 8. Aktivitas siswa saat istirahat	53

DAFTAR LAMPIRAN

	hal
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian Fakultas	62
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Sekretaris Daerah	63
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian Bappeda Bantul.....	64
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian SDIT Salsabila 3 Banguntapan.....	65
Lampiran 5. Surat Keterangan Kalibrasi Alat.....	66
Lampiran 6. Data Populasi Penelitian.....	68
Lampiran 7. Panduan Wawancara	72
Lampiran 8. Lembar Observasi.....	74
Lampiran 9. Aktivitas Siswa Ketika Istirahat	76
Lampiran 10. Halaman SDIT Salsabila 3 Banguntapan	77
Lampiran 11. Stuktur Kurikulum dan Jadwal Pelajaran	78
Lampiran 12. Menu Makanan Sehari-hari untuk Siswa	85
Lampiran 13. Petunjuk Pelaksanaan TKJI.....	86
Lampiran 14. Formulir TKJI.....	98
Lampiran 15. Surat Keterangan Penelitian	99
Lampiran 16. Dokumentasi TKJI	100
Lampiran 17. Dokumentasi Wawancara.....	101